

Jugend- und Profi-Förderprogramm

LEBENSFLOW

Trainingsziel

Gesundheit + Leistungsstärke + Lebensglück

Der Weg zum starken Fußballer & Menschen

KI-erzeugt

Das Jugend- und Profi-Förderprogramm „Lebensflow“ der Fußball FLOW Akademie: Der ganzheitliche Weg zu mentaler Gesundheit, Persönlichkeit, Wohlbefinden & Spitzenleistung

Talent und taktisches Verständnis reichen heute längst nicht mehr aus, um im modernen Fußball und im Alltag dauerhaft gesund und erfolgreich zu bestehen.

Uns geht es im Förderprogramm „**Lebensflow**“ ganz bewusst nicht um reinen Leistungsaufbau oder isolierte Performance-Optimierung.

Im Mittelpunkt steht immer der **Mensch als Ganzes**: sein inneres Wohlfühl, seine mentale Gesundheit, echte Lebensfreude und die Entfaltung einer starken, stabilen Persönlichkeit. Wir schaffen eine harmonische Einheit aus Menschlichkeit, seelischer Balance und sportlicher Exzellenz.

Mit unserem Programm haben wir ein im deutschsprachigen Raum einzigartiges System entwickelt. Wir verbinden moderne Biofeedback-Technologie, weltweites Spitzen-Know-how in der Resilienzforschung und wissenschaftliche Persönlichkeitsdiagnostik mit der echten Praxiserfahrung aus der Fußball-Bundesliga.

Erfahre hier im Detail, wie unser 5-Stufen-Ausbildungskonzept aufgebaut ist und warum es für Nachwuchstalente ab 12 Jahren sowie Profisportler den entscheidenden Unterschied für die sportliche Karriere und das gesamte Leben macht.

Stress- und Emotionsregulations-Präventionstraining: Das Fundament für Stabilität & Erfolg

Dauerhafte Reizüberflutung, ständige Erreichbarkeit und enormer Leistungsdruck führen bei vielen jungen Menschen heute früh zu Überforderung und mentaler Erschöpfung.

Besonders im Nachwuchsleistungsfußball sind diese Belastungen gravierend: Die wissenschaftliche Studie von **Blakelock et al. (2016)** belegt eindringlich, dass **bis zu 55 % der Talente, die den Sprung in den Profibereich nicht schaffen oder ein Leistungszentrum verlassen müssen, unter klinisch relevanten mentalen Gesundheitsproblemen wie Depressionen, Angstzuständen und Identitätskrisen leiden.**

Diese Zahlen machen deutlich: Mentale Gesundheit und emotionale Stabilität sind kein Nebenschauplatz, sondern das entscheidende Fundament.

Wer frühzeitig lernt, Stress, Druck und Emotionen gezielt zu regulieren, schützt nicht nur sein seelisches Wohlbefinden und beugt Krisen vor, sondern legt überhaupt erst die Basis, um sein volles sportliches Leistungspotenzial abzurufen.

Aus diesem Grund bildet dieses Präventionstraining das Herzstück unseres Förderprogramms

„Lebensflow“.

Warum und Wozu? Die umfassende Vorteilsliste des Lebensflow-Trainings

 Im Lebensflow-Training bringen wir Menschen bei, sich eigenständig und jederzeit mit der Kraft ihres Herzens zu verbinden, um im Sport und im Leben ihr wahres Potenzial zu entfalten.

(Wissenschaftlicher Hintergrund: Emotionen bestimmen zu rund zwei Dritteln unsere tatsächliche Leistungsfähigkeit!)

Spezifische Verbesserungsmöglichkeiten im Fußball:

- **Erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit & Handlungsschnelligkeit:** Blitzschnelle Informationsverarbeitung und schnellere Reaktionen auf Spielsituationen und Aktionen.
- **Sprintzeit & Schnelligkeit:** Optimierte neuromuskuläre Ansteuerung für explosive Antritte.
- **Reaktive motorische Geschicklichkeit & Beweglichkeit:** Fließende, geschmeidige Bewegungsabläufe unter hohem Gegnerdruck.
- **Passgenauigkeit & Passgeschwindigkeit:** Höhere Präzision und Schärfe im Passspiel durch optimale Bewegungskontrolle.

- **Taktisches Verständnis & Spielsysteme:** Schnellere Aufnahme, tiefes Verständnis und automatisierte Umsetzung neuer Spielsysteme im Wettkampf.
- **Kognition & Wahrnehmung:** Geschärfte Wahrnehmung des gesamten Spielfelds sowie gedankliche Klarheit in Millisekunden.
- **Schnellere Situationsbewertung & Problemlösung:** Kreative, sichere Entscheidungen in unübersichtlichen Spielphasen.
- **Emotionale Kontrolle & Gelassenheit:** Souveräne Leistungs- und Potenzialumsetzung ohne hemmende Nervosität oder Frustaktionen.
- **Mentale Stärke:** Unerschütterlicher Fokus und Wettkampfhärte, auch nach Fehlern oder bei Rückstand.
- **Körperliche & physische Regeneration:** Deutlich schnellere Erholung nach intensiven Einheiten, Wettkämpfen, Übertraining oder Verletzungsphasen.
- **Eigenständige Stress- und Druckreduktion:** Gezieltes Herunterregulieren des Nervensystems in Echtzeit direkt auf dem Platz.
- **Optimierung des regulären Trainings:** Deutliche Qualitäts- und Wirkungssteigerung bei allen Technik-, Taktik-, Athletik-, Kognitions- und Mentalitätsübungen.
- **Mehr Flow-Momente:** Häufigeres und stabileres Erleben des optimalen Leistungszustands im Spiel.

Verbesserungen für Alltag, Schule, Beruf & das gesamte Leben:

- **Ganzheitliche Gesundheit:** Eigenständige Stärkung der körperlichen, mentalen und emotionalen Gesundheit sowie ein nachweisbar stärkeres Immunsystem.
- **Besserer & erholsamerer Schlaf:** Schnelleres Einschlafen, tiefere Schlafphasen und maximale Erholung über Nacht.
- **Weniger Müdigkeit & Erschöpfung:** Dauerhaft höhere körperliche und geistige Fitness sowie nachhaltige Vitalität.
- **Verstandes- & Emotionstransformation:** Regelmäßige Kontrolle über das Gedankenkarussell; Fähigkeit, unangenehme Emotionen in Echtzeit schnell und einfach in positive Handlungsenergie umzuwandeln.
- **Superlearning & Gedächtnisleistung:** Konzentration massiv steigern, Informationen schneller aufnehmen, verarbeiten, dauerhaft speichern und punktgenau abrufen (z. B. bei Schulaufgaben, Prüfungen und Wissensaufbau).
- **Intuitive Intelligenz & Kreativität:** Verbesserter Zugang zur inneren Voraussicht, klareres Denken und rasche, kreative Lösungsfindung bei Problemen und Herausforderungen.

- **Souveräne Kommunikation & Beziehungsqualität:** Ruhiger, klarer und empathischer kommunizieren – sowohl auf emotionaler als auch mentaler Ebene mit Trainern, Eltern, Mitspielern und Freunden.
- **Resilienz & Gelassenheit:** Sich mit innerer Ruhe auf Widrigkeiten vorbereiten, in Krisen sicher handeln und sich schnell wieder von Rückschlägen erholen.
- **Herzensenergien leben:** Werte wie Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl, Demut und Liebe regelmäßig spüren, vorbildlich denken, fühlen und handeln und dies an andere weitergeben.
- **Höchstleistung im jetzigen Moment:** Die Fähigkeit, genau im Hier und Jetzt auf den Punkt Bestleistung abzurufen, ohne sich von vergangenen Fehlern oder Zukunftsängsten ablenken zu lassen.
- **Lebenslanger Wert:** Aufbau von tief verankerten Kernkompetenzen, die ein ganzes Leben lang stärken, Orientierung geben und für spürbar mehr Freude und Spaß am Leben sorgen.

Echte Nachhaltigkeit statt kurzfristiger Quick-Fixes

Unser Training ist bewusst **keine kurzfristige Symptombekämpfung**, sondern ein tiefgreifender, nachhaltiger Entwicklungsprozess. Um neue neuronale Verknüpfungen, stabile Stressroutinen und eine gefestigte Persönlichkeit aufzubauen, empfehlen wir eine Ausbildungsdauer von **mindestens 12 Monaten**.

Der Erfolg und das Vertrauen geben diesem Ansatz recht: **Über 400 Teilnehmer** haben unser Training bereits erlebt. Die durchschnittliche Verweildauer unserer Spielerinnen und Spieler liegt aktuell bei **1,4 Jahren**.

Sowohl die Eltern als auch die Nachwuchs- und Profisportler selbst erkennen extrem schnell, welchen unschätzbaren Mehrwert diese einzigartige Kombination aus mentaler Gesundheit, messbarer Leistungssteigerung und positiver Persönlichkeitsentwicklung für alle Lebensbereiche bietet.

Individuell & altersgerecht ab 12 Jahren: Jeder Teilnehmer ab 12 Jahren wird Schritt für Schritt und vollkommen altersgerecht durch die Ausbildung geführt.

Alle Inhalte werden präzise an die jeweilige Persönlichkeit, den individuellen Entwicklungsstand und das persönliche Umfeld (Schule, Verein, Familie) angepasst, um einen maximalen Nutzwert und eine spürbare Entlastung im Alltag zu garantieren.



Der systematische Aufbau unserer Ausbildung in 5 Phasen

HHP-Coaching: Einzigartige Kombination



1. Das Fundament: Mentale Grundstärke & dynamisches Selbstbild

Jede erfolgreiche Entwicklung beginnt von innen heraus. Unsere Ausbildung startet gezielt mit dem Aufbau eines stabilen Fundaments:

- **Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen:** Das eigene Können realistisch einschätzen und echtes Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen.
- **Selbstwertgefühl:** Einen unerschütterlichen inneren Wert etablieren, der unabhängig von Einzelleistungen, Fehlern oder äußeren Bewertungen trägt.
- **Dynamisches Selbstbild (Growth Mindset):** Herausforderungen, Rückschläge und Fehler als wertvolle Wachstumschancen begreifen.

2. Das zentrale Element: Das 7-modulige HeartMath® Resilienz- & Herzkohärenz-Programm

Sobald dieses mentale Fundament steht, wechseln wir in das Herzstück: die wissenschaftlich fundierte, **7-modulige HeartMath® Resilienz Ausbildung**.

Hier erlernen die Teilnehmer das Prinzip der **Herzkohärenz** – das harmonische Zusammenspiel von Herz, Gehirn und Nervensystem:

1. **Resilienz & Stressursachen:** Echte innere Widerstandskraft verstehen – individuelle Belastungsfaktoren identifizieren und persönliche Energiequellen erschließen.
2. **Nervensystem & emotionale Balance:** Die körperlichen Reaktionen bei Druck verstehen – Emotionen bewusst steuern und blockierende Gefühle gezielt auflösen.
3. **HRV- & Biofeedback-Praxis:** Erlernen von Herzkohärenz-Atemtechniken zur Selbstregulation, trainiert und überprüft mit modernem Biofeedback am Smartphone.
4. **Integration in Alltag & Training:** Feste Routinen für Schule, Alltag und Trainingsvorbereitung, um Gelassenheit und Fokus messbar zu verankern.
5. **Wettkampffokus & Drucksituationen:** Gezielte Anwendung der Regulationswerkzeuge unter Spielbedingungen – für maximale Handlungsschnelligkeit in hitzigen Spielphasen.
6. **Emotionale Intelligenz & Kommunikation:** Souveränes, klares Auftreten im Dialog mit Trainern, Mitspielern, Schiedsrichtern und Eltern.
7. **Individueller Umsetzungsplan:** Strukturierung aller Methoden in einen konkreten, praxistauglichen Leitfaden für Spieltag, Regeneration und Alltag.

3. Praxistransfer & Verknüpfung mit Sport-Mentaltraining (Datenbasiertes Live-Coaching)

In dieser Phase werden die erlernten Herzkohärenz- und Resilienztechniken nahtlos mit gezieltem Sport-Mentaltraining synchronisiert:

- **Messbares, datenbasiertes Training:** Über moderne Biofeedback-Messungen erfassen wir im Live-Coaching reale Daten zur Herzratenvariabilität (HRV) und zu Stressmustern. Wir analysieren diese Daten kontinuierlich, um die direkte Wechselwirkung zwischen physiologischen Körperprozessen und mentalen Verstandesprozessen transparent zu machen.
- **Synchronisation von Körper & Geist:** Durch das Zusammenführen von Biofeedback-Daten und klassischen Mentaltraining-Techniken lernen die Spieler, ihren Kopf und ihren Körper gleichzeitig zu steuern – für maximale mentale Härte, emotionale Intelligenz und unerschütterlichen Fokus in Drucksituationen.

4. Positive Persönlichkeitsschulung & wissenschaftliche LINC-Persönlichkeitsanalyse

Aufbauend auf der mentalen Stabilität erfolgt die gezielte Entfaltung der gesamten Persönlichkeit:

- **Wissenschaftliche LINC-Diagnostik:** Mithilfe des fundierten LINC Personality Profilers analysieren wir die individuellen Charaktermotive, Werte und Handlungskompetenzen der Teilnehmer.
- **Stärkenorientierte Entwicklung:** Die Spieler lernen ihre ureigenen Verhaltensmuster und Antriebsfedern kennen, um ihre persönlichen Stärken auf und neben dem Platz gezielt, authentisch und wirkungsvoll einzusetzen.
- **Leistung trifft Lebensqualität:** Es geht nicht um reines Funktionieren unter Druck – Ziel ist es, inneres Wohlfühl und echtes Glücklichein mit leistungsorientiertem Spitzenhandeln harmonisch zu verbinden und einen lebenslangen Mehrwert zu schaffen.

5. Spezialmodul für Ambitionierte: Die „Lebensschule Profifußball“

Parallel für besonders leistungshungrige Nachwuchstalente und Profis haben wir dieses exklusive Modul geschaffen. Entwickelt von **Jürgen Kipper – Ex-Bundesligaprofi beim VfB Stuttgart:**

- **Die echte Profi-Mentalität:** Jürgen vermittelt die entscheidende Denk- und Handlungsweise direkt aus der Praxis des Bundesliga- und Profialltags.
- **Den „inneren Spielmacher“ wecken:** Gezielte Aktivierung der inneren Kräfte und Führungsqualitäten, um in entscheidenden Momenten den Unterschied auszumachen.
- **Maximale Chancen auf den Traumberuf:** Durch die einzigartige Kombination aus Profi-Erfahrung, Herzkohärenz, Sport-Mentaltraining und Persönlichkeitsbildung wird die Chance maximiert, den Traum vom Profifußball erfolgreich und gesund zu verwirklichen.



Deine Begleiter: Kompetenz, Praxiserfahrung & Herzblut

Hinter der Fußball FLOW Akademie steht ein Team, das eigene Spitzenleistung auf dem Platz mit fundierten wissenschaftlichen Coaching-Methoden vereint:

Katrin Knill

- Ehem. Spielerin in der 2. Frauen-Bundesliga mit langjähriger Leistungssport-Erfahrung
- Zertifizierter HeartMath® Herzkohärenz-Coach & Sport-Mentaltrainerin
- Zertifizierte Beraterin für wissenschaftliche Persönlichkeitsdiagnostik (LINC Personality Profiler & Sports Profiler)
- *Schwerpunkt:* Empathische Begleitung von Nachwuchstalenten, Stress- und Emotionsregulation, Schul- und Alltagsbalance

Jürgen Kipper

- Ehem. Fußballprofi beim VfB Stuttgart, 2-facher Deutscher Meister und 11-facher U19-Nationalspieler
- Zertifizierter HeartMath® Herzkohärenz-Coach & Sport-Mentaltrainer
- Zertifizierter Berater für wissenschaftliche Persönlichkeitsdiagnostik (LINC Personality Profiler & Sports Profiler)
- Entwickler des Ausbildungsmoduls „Lebensschule Profifußball“
- *Schwerpunkt:* Profi-Mentalität, Leistung unter Höchstdruck, Entwicklung von innerer Führungskraft und Spielintelligenz

Bereit, Spitzenleistung, Wohlbefinden und Lebensfreude zu verbinden?

Lerne, wie du dein Nervensystem steuerst, deine Persönlichkeit entfaltest und Leistungsdruck in echte innere Stärke verwandelst.

 **Lust auf mehr?** Lass uns gemeinsam besprechen, wie das „Lebensflow“-Programm dich oder dein Nachwuchstalent optimal stärkt.